

Tudja, hogyan lazítson 15/12/2005

Nem dohányzik, de néha amikor látja barátait vagy munkatársait egy kávé és cigi mellett beszélgetni, akkor kedve támad csatlakozni...

A **“cigiszünet”**, a lazítás érdekében elszívott cigaretta két tárgyalás vagy a két óra szünetében különösen **veszélyes** mert **nem tudatos** és automatikus, egyáltalán nem az élvezet pillanataihoz, hanem inkább egy szokáshoz kötődik. Fontos, hogy **tudja, milyen módon lazíthat bármilyen kábítószer nélkül**, különösen a dohányzás nélkül. Miközben barátai és munkatársai együtt cigarettáznak, az így nyert időt fordítsa magára: olvasson, telefonáljon, igazítsa meg a sminkjét vagy végezzen bemelegítő gyakorlatokat...

A cigaretta nem biztosít jó közérzetet vagy ellazulást. Ez csupán illúzió. Stressz vagy intenzív tevékenység esetén lényegében a dohányzás jelenti a kiutat, miközben a nem-dohányos igazán tudatában van annak, hogyan tud pótszerek nélkül lazítani.

Une initiative de l'Union Européenne

